**Тезисы по теме : ВОДНЫЙ ТУРИЗМ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ГРУППАМИ НА МАРШРУТЕ И МЕСТНЫМИ ЖИТЕЛЯМИ. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВОДНЫХ ПОХОДАХ**

**Байков А.Ф.**

В любом водном походе на маршруте в большинстве случаях встречаются другие группы и нередко приходится устанавливать контакт и взаимодействовать с ними. К этому можно отнести:

1. Оказание помощи или прием помощи при нестандартных ситуациях и несчастных случаях.
2. Общение, деление опытом, обмен информацией.
3. Совместное времяпровождение в привалах, в местах ночевок и дневок. Спортивные состязания, конкурсы и прочее.
4. Общение после походов и экспедиций, переписка, обмен фото и видеоматериалами.

 Безусловно, такие отношения только приветствуются.

 К сожалению, возникают и конфликтные ситуации, но, как правило, они возникают на тех маршрутах, где в летний период количество групп, проходящих водный маршрут многократно увеличивается. К примеру это реки Ай, Белая, Юрюзань на южном Урале, где количество коммерческих групп увеличивается в разы. Как правило эти маршруты короткие, где основная цель это развлечение клиентов данных туров с дискотеками до утра, громкими разговорами и музыкой, употреблением спиртных напитков и нахождением в нетрезвом виде, что далеко неприятно для остальных групп. Могут возникнуть конфликты из за стоянок, дров, питьевой воды и прочих мелочей. Таких моментов естественно нужно избегать.

Общение с местными жителями. Уважение местным традициям и укладу жизни. Значение знания местного языка, особенностей культурной и религиозной жизни и менталитета людей.

« Хотим мы того или не хотим, но работать нам приходится на обитаемой планете. Кроме того, если у туристов есть возможность выбора маршрута в обход подозрительных населенных пунктов, то у поисковика такой возможности нет. Район работ экспедиции определяется районом исследуемого события. И он вполне может находиться в двухстах метрах от деревенской околицы, со всеми вытекающими из этого последствиями. Нельзя нарушать покой местного населения. Если вы с громкими песнями и музыкой идете по центральной улице села, особенно вечером (далеким от деревенской жизни горожанам объясняю, что подъем на полевые работы происходит в 4-5 часов утра), то реакция на ваше поведение будет вполне однозначной и, главное, вполне справедливой. Не следует даже намеками проявлять интерес к местным представительницам женского пола. Это практически стопроцентная гарантия будущего очень серьезного конфликта. По той же причине не стоит посещать местные дискотеки и прочие увеселительные мероприятия. Даже если вас туда приглашают. Впрочем, и экспедиционным девушкам не стоит увлекаться местными парнями и уж тем более появляться пред их глазами в виде, скажем так, излишне притягательном. В качестве информации к размышлению напомню, что известно несколько случаев, когда обвиняемого в изнасиловании суд оправдывал по причине провоцирующего поведения жертвы. Иными словами, не делайте из себя приманку. Голодных рыб, жаждущих ее заглотить, в любой деревне найдется немало.

И уж, конечно, категорически запрещено брать ЛЮБЫЕ вещи, даже на первый взгляд бесхозные. Во-первых, это просто неприлично. Тем же, для кого неписаных норм не существует, напоминаю, что воровство (а квалифицированы ваши действия будут именно так) не одобряется не только моралью, но и УК. Впрочем, судить вас будут, скорее всего, прямо на месте и вполне понятным способом. Всегда ли стоит ходить в камуфлированной форме? Однозначного ответа на этот вопрос нет. С одной стороны, кроме очевидного удобства, она дисциплинирует. И не только того, кто ее носит, но и того, с кем ему приходится общаться, только при этом она действительно должна носиться как форма, а не как выходной костюм. С другой стороны, не везде к армии относятся благосклонно (и, к сожалению, иногда вполне обоснованно), кроме того, может возникнуть соблазн проверить крутизну… Одним словом, здесь выбор за вами. А вот теперь несколько слов о крутизне. В большинстве поисковых экспедиций можно встретить людей, имеющих хорошую спортивную, военную и прочую специальную подготовку. Но по настоящему серьезные бойцы без надобности сами на рожон никогда не полезут, их этому учили. Тем же, кто по молодости одержим жаждой каждодневных подвигов, придется кое о чем напомнить. Прежде всего, в группе вы не одни. И успешно разбитые вами вчера оппоненты из числа местного населения вполне могут отыграться на ваших чуть менее подготовленных товарищах сегодня. Во вторых, обиженным оппонентам ничего не стоит отмобилизовать для сатисфакции все мужское население своей деревни, а по пути еще и двух соседних. И в этом случае, скорее всего, даже вам мало уже не покажется. В третьих, не следует забывать, что в деревнях, особенно в глухих районах, практически всегда есть оружие. А к тому же в ряде регионов большинство законов сводятся к одной бесхитростной формулировке: тайга закон, медведь прокурор. Соревноваться же с местным населением в стрельбе по движущимся мишеням настоятельно не рекомендую ружье они держат в руках с младшего школьного возраста, чем вряд ли можете похвастаться вы. В четвертых, даже ваша полная и безоговорочная победа над местным населением, по всей видимости, будет означать экстренное сворачиваниелагеря и уход из района работ. Потому что только безумец отважится работать в местности, где население одержимо лишь одной идеей отомстить. Соответственно своих задач экспедиция не выполнит.

О необходимости как можно скорее ставить командира группы в известность о ЛЮБЫХ ситуациях, имеющих ХОТЬ МАЛЕЙШУЮ ВЕРОЯТНОСТЬ перерастания в конфликт, тем более об открытых столкновениях с местным населением, я думаю, специально напоминать не стоит. Желаем всем помнить об этом и всегда находить достойный и разумный выход из любых сложных ситуаций...» *По материалам книги Справочник сталкера. Азбука выживания.*
*Вадим Чернобров.*

Примеры: 2011год, Саяны, Бурятия. Кыргызстан: 2017 год, Б.Нарын. 2019 год – р. Сарыджаз, Казахстан и Памир. Менталитет людей.

Взаимопомощь между туристами и местными жителями. Примеры. 2009 год Кыргызстан (НС на реке Кекемерен, поиск погибших, медпомощь пострадавшему (травмированному) . 2011 год река Онот (мужчина с проблемами с сердцем).

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВОДНЫХ ПОХОДАХ.

Любой категорийный или многодневный поход сопряжен с риском заболеть различными заболеваниями или получением всевозможных травм.

Основные требования для участников многодневных водных походов это:

1. Обязательная медицинская страховка. Страховые компании оформляют её оперативно и за кратчайший срок. Существуют разные варианты страховки в зависимости от сложности маршрута и видов оказания услуг.
2. Допуск врача – обязателен. Медицинскую комиссию перед походом можно пройти организованно группой, или индивидуально. Для участия в походах 5-6 к/с желательно прохождение медкомиссии в физдиспансерах или в медучреждениях, имеющих лицензию на выдачу разрешений для участия в спортивных соревнованиях.
3. Руководители походов и участники должны обладать хотя бы минимумом знаний по оказанию первой медицинской помощи. В ГБУ ДО РДООЦТКиЭ практикуется обязательное ежегодное прохождение курса по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях в природной среде. Проводит курсы на базе учебного центра ООО «Профсервис» Евгений Юрьевич Ионис, опытный турист и профессиональный медик . Курсы платные, 500 рублей с человека, после окончания слушатели курсов получают соответствующее удостоверение по программе «Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях в природной среде». Курсы проходят интересно, Евгений Юрьевич не только опытный медработник, но и прекрасный рассказчик.

Если в группе нет врача, что бывает чаще всего, один из участников выполняет роль санинструктора. Он должен получить более или менее подробные инструкции от специалистов по профилактике, распознаванию и лечению простудных и желудочных заболеваний (в том числе отравлений), травм (ушибов, растяжений связок, вывихов, переломов, ранений, ожогов, потертостей), сердечных заболеваний, ревматизма, фурункулеза.

Для лыжных походов необходимо дополнительно знать профилактику и лечение обморожений и озноблений; для водных и горно-таежных походов - приемы восстановления дыхания у спасенных утопающих, лечение укусов змей и ядовитых насекомых, солнечных и тепловых ударов, солнечных ожогов, поражения молнией, приемы борьбы с энцефалитными клещами; дополнительно для горно-таежных походов - лечение солнечных ожогов на снегу в высокогорье, горной болезни.

Санинструктор должен овладеть практикой пользования аптечкой, уметь делать перевязки, накладывать жгуты, шины, транспортировать пострадавшего. Полезно, чтобы все участники группы также прошли инструктаж по медицинскому обслуживанию.

Практика показывает, что в лыжных походах чаще всего встречаются заболевания гриппом, ангиной, бронхитом, воспалением легких, часты также ознобления кожи лица и кончиков пальцев рук, бывают обморожения лица, рук и ступней ног; в водных походах - желудочные и простудные заболевания; в горно-таежных походах - различные ранения, растяжения связок, грипп, отравления, ожоги от солнца, фурункулы, потертости с нагноением. В любых походах часто происходят мелкие и сильные ожоги огнем и кипятком.

В группе устанавливается строжайшее правило: о любом, самом незначительном заболевании или травме каждый участник немедленно докладывает санинструктору и руководителю похода. Этой же дисциплине обязаны подчиняться руководитель и санинструктор.

Если среди туристов кто-то заболел, выход на сложный участок маршрута недопустим. Группа прежде всего должна принять меры к нормальному, хорошо организованному лечению товарища даже ценой прекращения похода. Оставить больного товарища можно только в приспособленном для стационарного лечения медицинском учреждении.

**Аптечка хранится у санинструктора.** Медикаменты должны быть хорошо уложены и защищены от влаги непромокаемой упаковкой. Пузырьки снабжаются прочными, лучше резиновыми пробками. Йод помещается в нескольких небольших пузырьках с тщательно пригнанными резиновыми пробками. Кроме основной медаптечки у каждого участника всегда должен быть индивидуальный пакет, пачка стрептоцида, немного риванола или марганцовки.

Перевязки (особенно на суставах, подбородке, носу, пятках) следует прошивать нитками, - только тогда можно надеяться, что во время движения бинт не соскочит.

Походная аптечка – обязательный атрибут для любой группы людей, планирующих отправиться в путешествие. Необходимо не просто укомплектовать аптечку, а хорошо знать применение каждого препарата, знать потребности участников группы, быстро и эффективно принимать решения в экстренной ситуации. Но, обо всем по порядку.

Во-первых, начиная по списку комплектовать аптечку, выясните у руководителя группы все особенности маршрута:

- какая минимальная/максимальная температура ожидается?

- какова вероятность получения солнечных ожогов в походе?

- какова вероятность осадков?

- какова вероятность укусов насекомых (особенно экзотических)?

- будут ли резкие перепады высот, если Вы идете в горы?

Вся предварительная информация о маршруте даст Вам понимание, какой состав лучше подобрать для походной аптечки. Также следует понимать, что всего в походе, Вы просто не сможете предусмотреть.

Во-вторых. Если кто-то из участников похода страдает хроническими заболеваниями, обязательно напомните им о необходимости взять с собой их личные лекарства и проинформируйте об этом руководителя.

В-третьих. Если Вам передали уже укомплектованную аптечку с прошлых походов, внимательно проверьте каждый препарат на пригодность, проверьте сроки годности. Не берите лекарства с поврежденной первичной упаковкой, или таблетки без упаковки.

В-четвертых. Определитесь, кто из участников похода будет делать уколы, накладывать повязки. В идеале, все это, должны уметь делать именно Вы.

В-пятых. Проанализируйте карту маршрута на предмет наличия населенных пунктов и обзаведитесь номерами телефонов МЧС и КСС региона маршрута.

В-шестых. Помните, аптечка не резиновая, и ВСЮ АПТЕКУ вы в поход не возьмете. Поэтому, проинформируйте участников группы о необходимости самостоятельно взять эластичные бинты и/или наколенники.

В-седьмых. Следует предусмотреть возможность разделить состав походной аптечки на 2 полноценных комплекта, особенно если в походе в горы предусмотрены «радиалки», или возникнет необходимость временного разделения группы. Заранее оговорите, кто из участников группы, в случае чего, понесет второй экземпляр аптечки.

Обзаведитесь небольшой сумочкой-косметичкой, куда поместился бы весь ваш комплект.

Собирая аптечку, помните, что нести ее ВАМ, а потому тщательно взвешивайте все за и против. Ни о каких стеклянных бутылочках с сиропчиками или настоичками даже речи быть не может. Аптечка не должна утяжелять Ваш и без того увесистый рюкзак. Но не переусердствуйте с уменьшением веса аптечки, если вторичные упаковки можно оставить дома, то инструкции обязательно должны быть к каждому препарату.

**Итак, что же необходимо взять с собой:**

- анальгетики (обезболивающие средства)

Рекомендуется брать минимум 3 разных препарата. Первый – от головной боли, второй — от зубной, суставной боли, третий препарат в ампулах – применяется при выраженном болевом синдроме, при сильных ушибах, вывихах, переломах ( ампулы Кетанов, Кеторолак и Налбуфин);

- противовоспалительные мази (Диклофенак гель);

- средства от синяков (Долобене гель);

- антисептики (зеленка, йод, медицинский спирт);

- ранозаживляющие (Стрептоцид, Левомеколь и т. д.);

- антиаллергические средства (Гидрокортизоновая мазь, Лоратадин,

Супрастин и т.д);

- сердечные препараты (Валидол, Нитроглицерин и т.д.);

- жаропонижающие (Парацетамол, Аспирин);

- противовирусные (Арбидол, Ингаверин);

- средства от боли в горле (леденцы Стрепсилс, Септолете);

- противокашлевые (Мукалтин, Бромбексин и т. д.);

- антибиотики (таблетки или инъекции);

- противогерпесные средства (Ацикловир);

- пластыри, бинты, шприцы, вата, пинцет;

- эластичный бинт и наколенники;

- солнцезащитные средства;

- средства при отравлении (Активированный уголь+Энтерофурил);

- слабительные средства;

- ферментные препараты (для улучшения пищеварения. Мезим-форте, Панкреатин и т.д);

- закрепляющие средства (противодиарейные – Лоперамид, Имодиум);

- спазмолитические средства (при спазмах кишечника например Но-шпа);

- бальзам «Звездочка»;

- пантенол при ожогах, мазь или спрей.

- при обморожениях от степени травм от растираний до наложения сухой повязки.

- таблетки для дезинфекции питьевой воды – диоксид хлора.

Стрептоцид принимают внутрь во время ангины. В походных условиях очень часты мелкие ранения. Туристская практика показала, что прекрасным способом лечения в походе гноящихся ранок является промывание их раствором риванола (3-4 таблетки на полстакана воды), компресс из риванола на ночь, а затем на второй день вновь промывание риванолом и засыпка ранок стрептоцидовой пудрой. Поврежденное место перевязать, бинты прошить. Пример из водного похода по р. Онот в 2011год, Кириллов А.А.

В моей практике частое применение диклофенака как средство от болей в суставах и пояснице (Обсуждение).

Марганцовка употребляется в качестве дезинфицирующего средства (в частности для дезинфекции питьевой воды - небольшая крупинка на 2-3 литра воды). Применяется также при ожогах и укусах ядовитых змей (в крепком растворе).

Мазь Вишневского - универсальное лекарство, вполне оправдавшее себя при мелких ожогах, потертостях, обморожениях и т.д.

Валериановые капли бывают необходимы для восстановления деятельности сердца во время сильных переутомлений.

Глетчерная мазь - прекрасное средство от ожогов солнцем в высокогорье на ледниках и снежниках.

В таежных походах необходимо принять меры против заражения тяжелым заболеванием - таежным энцефалитом. Проконсультироваться по этому вопросу следует в специальных медицинских учреждениях до выезда в поход и в местных больницах перед выходом в тайгу. Переносчиком инфекции служит особого вида таежный клещ, которым заражены лишь некоторые участки тайги (например, на Алтае, в Хабаровском крае). Энцефалитный клещ (по виду несколько напоминающий клопа с удлиненными ножками) особенно опасен в весенние месяцы. Заражение энцефалитом происходит лишь после продолжительного нахождения клеща на теле человека. Двигаясь в тайге, надо закрывать тело одеждой, голову - шляпой или косынкой, осматривать друг друга, сбрасывая обнаруженных клещей. Вечером в палатках с помощью фонариков необходимо осмотреть друг друга, сняв одежду. Впившихся клещей удалять через несколько минут после смазывания их камфарным маслом или после смачивания одеколоном, так как в противном случае можно оторвать туловище от вклинившейся в тело головки насекомого.